

# 貧血



## 貧血とは

貧血のほとんどは体内の鉄不足による「鉄欠乏性貧血」です。酸素を全身に運ぶ役割のヘモグロビン(赤色素)が減少するため、脳や心臓、筋肉など全身の組織に十分な酸素が行き渡らなくなる状態です。

貧血の診断基準はヘモグロビン濃度成人男性13g/dl未満、成人女性12g/dl未満(妊婦11g/dl未満)です。

## 原因は

	思春期	成人期	高齢期
1. 摂取不足	偏食・欠食・ダイエット	偏食・欠食・ダイエット	食欲不振・偏食
2. 必要量の増大	成長期・過激な運動	妊娠・出産・授乳	
3. 出血	月経	月経・病気・慢性出血 (消化器病、痔、子宮筋腫、 がん)他	病気・慢性出血(消化器病、痔、 子宮筋腫、がん)他
4. 吸収障害		胃腸の手術など	消化器機能低下・胃腸の手術他

## 症状は

疲れやすい、動悸や息切れ、頭痛、めまい、むくみ、顔色が悪い、舌が痛い、口の端が切れる、爪が反り返る、食べ物が飲み込みにくいなどの症状があらわれる場合があります

## 食事は

1. 栄養のバランスがとれた食事に…健康なからだを維持するには、主食+主菜+副菜を基本に3食きちんと食べることが大切です
2. 鉄分の多い食品をとる…食品に含まれる鉄には吸収率が高い「ヘム鉄」と吸収率が低い「非ヘム鉄」があります。
3. ビタミンCやたんぱく質と一緒に…鉄分の吸収を高めます
4. ゆっくり、よくかんで…胃酸や唾液が分泌されると、鉄の吸収がよくなります
5. 濃いお茶やコーヒーは、渋み成分のタンニンが鉄と結合して吸収を妨げるので、控えましょう

## 鉄の多い食品

	ヘム鉄	非ヘム鉄
	レバー(豚、鶏、牛)	小松菜
	牛ひれ肉	ひじき
	鶏もも肉	納豆
	豚ひれ肉	あさり
	かつお	ほうれん草
	あさり	のり
	かき	枝豆
	しじみ	そば
	小松菜	切り干し大根
	ほうれん草	がんもどき
	枝豆	ごま
	春菊	卵

### 鉄の吸収をよくする食品

ビタミンC  
野菜、果物など

### 鉄の吸収を高める食品

たんぱく質  
肉類、魚類、卵、など

### 鉄の吸収を妨げる食品

タンニン  
コーヒー・緑茶など

「鉄分の多い食品」参照